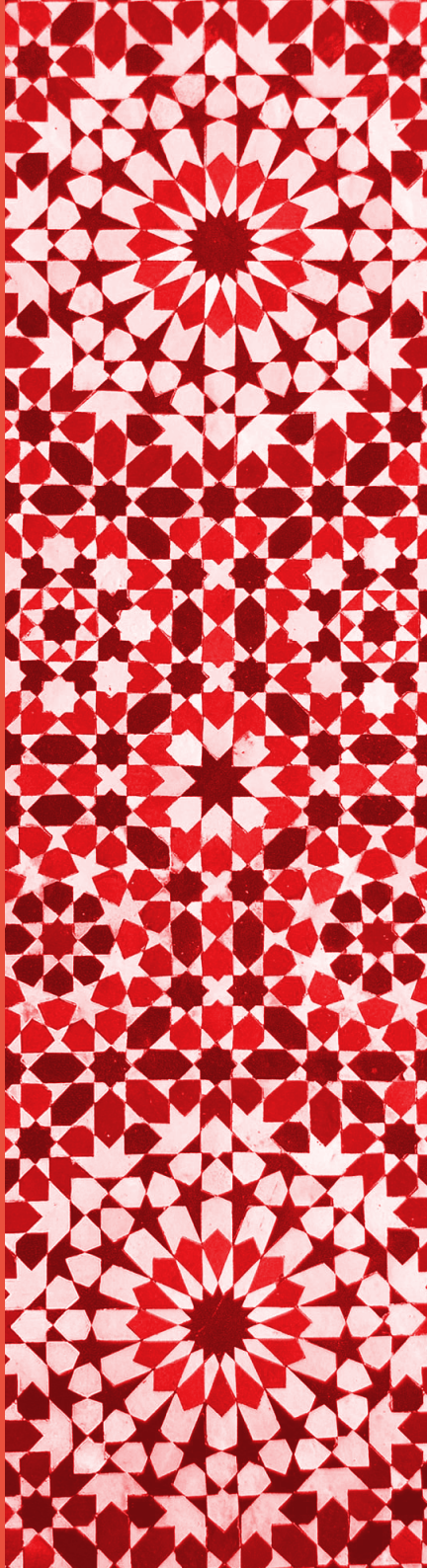
HOSPIZ WIEN

DA SEIN & DA BLEIBEN

Ein Ratgeber für die Begleitung von Trauernden



DA SEIN & DA BLEIBEN

Ein Ratgeber für die Begleitung von Trauernden

INHALTSVERZEICHNIS:

Vorwort 5
Einleitung 7

Trauer ist …
… Komplex 8
… Farbenreich 10
… die Lösung 13

Die Facetten des Trauerkaleidoskops 14

Trauer ist …
… Liebe 16
… Kreativ 18
… Selbstkompetenz 22
… Verbundenheit 26

Trauerwissen 30

Empfehlungen 36

Herausgeber: CS Caritas Socialis GmbH

© CS Caritas Socialis, 1. Auflage 2026



VORWORT

Als wir - Silvia Langthaler und Sheila Camilla Carney - uns das erste Mal begegneten, saßen wir einander als Trauerbegleiterin und Trauernde gegenüber. Sheilas siebeneinhalbjähriger Sohn war kurz zuvor völlig unerwartet und plötzlich gestorben. Der schwere Verlust hatte ihre Welt aus den Angeln gehoben; die Trauer war mit voller Wucht in ihr Leben getreten.

Gemeinsam machten wir uns auf den Weg - den Trauerweg. Wir gingen los, mal schneller, mal langsamer. Oft wussten wir nicht, was uns nach der nächsten Kurve begegnen würde. Manchmal mussten wir stehenbleiben und durchatmen - immer überließen wir der Trauer die Navigation.

Seither haben wir vieles gemeinsam durchdacht, durchgefühlt und reflektiert. Sheila durchlief die Ausbildung zur Trauerbegleiterin in Silvias Lehrgang und immer wieder begegnete uns ein Herzensthema: Viele trauernde Menschen sind damit konfrontiert, dass ihr Umfeld überfordert und hilflos auf ihre Trauer reagiert. Ein stützendes Umfeld jedoch ist für Trauernde enorm wichtig und eines der wertvollsten Geschenke, die man auf dem eigenen Trauerweg bekommen kann.

In diesem Folder rücken wir deshalb die Trauer und ihre vielen Facetten in den Fokus. Wir gehen den Bedürfnissen trauernder Menschen nach und machen greifbar, wie das Umfeld unterstützen und „da sein“ kann. Denn wir alle sind Begleiterinnen und Begleiter für Trauernde und können damit einen bedeutsamen Unterschied machen.

Herzlichst,

Silvia Langthaler &
Sheila Camilla Carney

EINE EINFACHE GESTE ODER EINE AUFMERKSAMKEIT KANN FÜR EINEN TRAUERNDEN MENSCHEN UNGEAHNT BEDEUTUNGSVOLL SEIN.

EINLEITUNG

Kennen Sie das Gefühl der Trauer? Kennen Sie die Unbegreiflichkeit eines Verlusts? Haben Sie ihn schon einmal gefühlt? Der Schmerz, der uns kaum atmen lässt, die Verzweiflung, womöglich Wut, die Sehnsucht und die Liebe darin? Hatten Sie schon einmal die Empfindung, als ob die eigene Welt stillstehen würde, während sich die Welt der anderen weiterdreht?

Trauer ist Teil des Lebens und begegnet den allermeisten Menschen früher oder später auf ihrem Weg. Im Grunde ist Trauer in unserer Gesellschaft stets gegenwärtig und dennoch fühlen wir uns oft unbeholfen, wenn wir trauernden Menschen begegnen.

Die meisten von uns sind nicht geübt darin, mit Trauernden umzugehen. Wir fühlen uns unsicher; und aus Angst, etwas falsch zu machen, ziehen wir uns womöglich ganz zurück. Das ist schade, denn dem Umfeld von trauernden Menschen kann eine entscheidende und ungemein stützende Rolle zukommen. Und eigentlich ist es simpel: da sein und mitaushalten, da sein und da bleiben.

Eine einfache Geste oder eine Aufmerksamkeit kann für einen trauernden Menschen ungeahnt bedeutungsvoll sein. Oft sind es kleine Dinge, mit denen wir für Trauernde einen großen Unterschied machen können. Wir alle. Sie und ich - ist das nicht wunderbar?

Wie das geht, das „Da sein und Da bleiben" für Trauernde? Dieser Frage wollen wir gemeinsam mit Ihnen nachgehen.

Schön, dass Sie dabei sind!

Trauer ist …
KOMPLEX

Was ist Trauer? Ist Trauer lediglich das Gefühl der Traurigkeit bei einem Verlust, den wir erleben? Oder ist Trauer umfassender, vielschichtiger und vielleicht sogar kunterbunt? Ist Trauer etwas, das mit der Zeit wieder verschwindet? Oder ist Trauer etwas, das bleibt und das wir mit der Zeit integrieren lernen? Gibt es „richtiges" Trauern? Und wenn ja, was bedeutet es dann „falsch" zu trauern?

Das Bild von Trauer in unserer Gesellschaft ist oft eindimensional und ziemlich starr. Viele haben die Vorstellung einer Linie, auf der wir nach einem Verlust eine bestimmte Zeit lang trauern, um danach unser Leben wieder so aufzunehmen, wie es vor dem Verlust war.

In vielen Köpfen ist die Vorstellung des „Trauerjahres" als Zeitrahmen für unsere Trauer verankert. Für manche Menschen ist das hilfreich, um sich in der Trauer zu orientieren. Im ersten Trauerjahr erlebt man vieles zum ersten Mal, ohne die physische Anwesenheit des geliebten Menschen (Geburtstage, Jahrestage, Weihnachten…). Diese Erfahrungen nimmt man dann ins zweite Trauerjahr mit.

Oftmals hält sich die Trauer aber nicht an den Zeitraum von einem Jahr, um danach plötzlich und termingerecht zu verschwinden. Kennen Sie das?

Trauer ist …

FARBENREICH

unerträglich

WANDLUNGSFÄHIG

EINE GROSSE LEISTUNG

VIELSCHICHTIG

ANSTRENGEND

SCHNELL & LANGSAM

SEHNSUCHT

LEISE & LAUT

VERÄNDERUNG & NEUBEGINN

DANKBARKEIT

ein Identitätsverlust

GEFÜHLSREICH

manchmal ein Marathon &
manchmal eine Kurzstrecke

KOMPLIZIERT & EINFACH

WIDERSPRÜCHLICH

SCHMERZ

GENAU RICHTIG, WIE SIE IST

eine tiefgreifende Erfahrung

manchmal auch Erleichterung

ein neurobiologischer Anpassungsprozess

KAUM AUSZUHALTEN

KÖRPERLICH

SANFT & BRUTAL

GEKOMMEN, UM ZU BLEIBEN

TRÄNENREICH & TRÄNENLOS

WORTREICH & WORTLOS

LIEBE

ganz präsent oder im Hintergrund

VERBUNDENHEIT

LEBENDIG

WEITREICHEND & UMFASSEND

VERZWEIFLUNG

TEIL DES LEBENS

HÖCHSTPERSÖNLICH

SICHTBAR & UNSICHTBAR

individuell

WUT

NORMAL & ANGEMESSEN

eine natürliche & angeborene Fähigkeit des Menschen

DA SEIN und DA BLEIBEN